

# grand mercredi

## L'été des Grands-Parents

SAISON 2

Le guide des Grands-Parents  
pour briller tout l'été

PAGE 2

**4 choses à savoir**  
sur l'exposition au soleil

PAGE 6

**les 5 zones**  
qu'on oublie toujours de protéger

PAGE 3

**Le kit de survie**  
d'un été protégé en famille

PAGE 7

**La recette de l'été**  
Le goûter anti coup de chaud

grand  
mercredi

x

LA ROCHE POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE  
DISPOSITIFS MEDICAUX



# Chers Grands-Parents,

On le sait, vous vous réjouissez de profiter de la douceur de l'été avec vos Petits-Enfants...

D'ici là, petit rappel (bien utile) : le soleil que l'on aime tant peut être redoutable pour la santé.

Dans ce guide imaginé avec La Roche Posay Dispositifs Médicaux, le partenaire de votre peau pour vous protéger des kératoses actiniques, lésions pré-cancéreuses qui s'invitent sur les zones de la peau des Grands-Parents surexposées au soleil.

**On vous glisse le mode d'emploi pour passer un été serein avec vos Petits-Enfants !**



## LES KÉRATOSES ACTINIQUES

### ON VOUS ÉCLAIRE !

Ce sont des lésions précancéreuses, qui prennent la forme de **petites plaques sèches et rouges**, et s'installent sur les zones fréquemment exposées au soleil (visage, épaules, dos des mains...).

Notre conseil pour les détecter : les kératoses actiniques sont plus facilement ressenties que vues.

La peau est sèche, brunâtre et rugueuse au toucher et peut provoquer une sensation de brûlure.

### ON VOUS RASSURE !

**90% des kératoses actiniques** sont sans conséquences si elles sont traitées à temps et il n'est jamais trop tard pour se protéger !



## 1 LES UV NE PROVOQUENT PAS LA MOINDRE SENSATION DE CHALEUR

Méfiez-vous des journées plus fraîches ! Les UV, responsables des coups de soleil, sont **invisibles** et ne sont pas perceptibles par la peau, c'est d'ailleurs ce qui les rend si sournois. La sensation de chaleur est provoquée par les rayons infrarouges.

**Mais quelle que soit la température, gare aux UV !**

## 2 LES NUAGES LAISSENT PASSER LES UV

Attention au piège, les nuages ne vous protègent pas totalement ! **Plus de 80% des rayons UV** traversent les nuages. Le danger ? Ils arrêtent plus d'infrarouges, responsables de la sensation de chaleur, ce qui donne une fausse impression de sécurité ! Vous l'aurez compris : **protégez-vous et vos Petits-Enfants même quand le ciel est couvert.**

## 3 LES EFFETS DES UV S'ADDITIONNENT AU FIL DES ANNÉES

C'est le fameux « capital soleil ». Si le vôtre est déjà bien entamé, tenez-vous à l'abri des **kératoses actiniques\***, signaux d'alarme d'une surexposition solaire. Nos (faux) amis les rayons UV entraînent des lésions de l'ADN, pouvant provoquer des mutations cancérogènes. Les kératoses actiniques, lésions précancéreuses, dont on parle trop peu, apparaissent le plus souvent après 50 ans, et **sont le résultat des années d'exposition antérieures.**

## 4 IL EST TOUJOURS POSSIBLE DE SE PROTÉGER

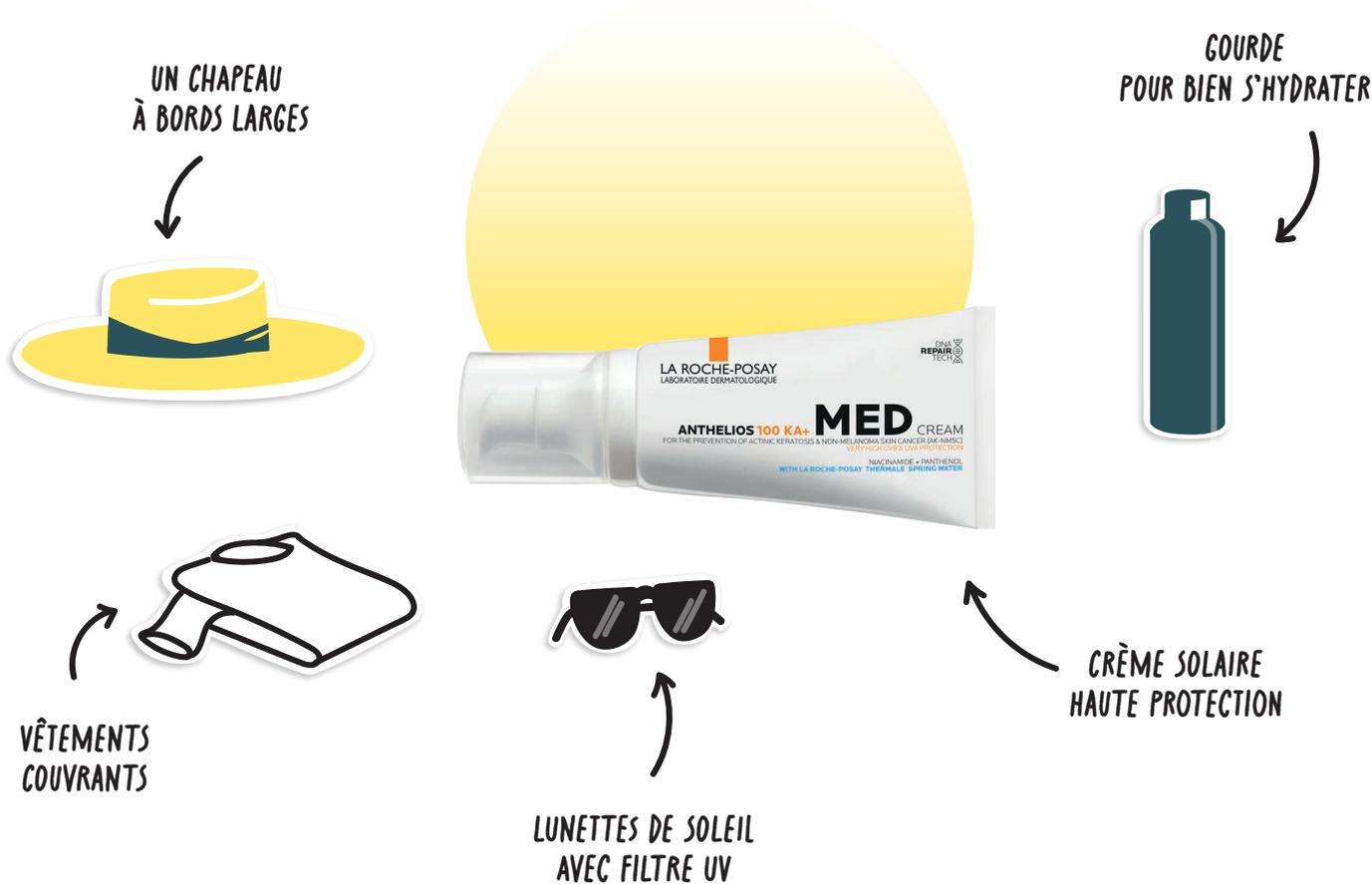
Pour tous les Grands-Parents qui cherchent à éviter et réparer les dommages causés par le soleil sur leur peau, ANTHELIOS 100KA+MED est une photoprotection très élevée, à large spectre. En bloquant les UVA et les UVB, cette crème solaire **favorise la protection de la barrière cutanée et la réparation de l'ADN.**

**Pssst**, n'oubliez pas de surveiller votre peau de très près ! Si vous constatez quelque chose d'inhabituel, il est essentiel de consulter un dermatologue.

# Kit de survie D'UN ÉTÉ PROTÉGÉ EN FAMILLE

QUAND L'ÉTÉ POINTE LE BOUT DE SON NEZ, VOUS N'AVEZ QU'UNE IDÉE EN TÊTE : profiter des journées ensoleillées avec vos Petits-Enfants. Voici **les indispensables à adopter** illico pour savourer la plus belle saison de l'année en toute sécurité !

Et ce n'est pas vous chers Grands-Parents qui nous direz le contraire, les petits prennent plaisir à imiter les grands. Alors, on compte sur vous pour montrer l'exemple en vous équipant :



## LE PETIT PLUS DES GRANDS-PARENTS

Le dispositif médical ANTHELIOS 100KA+MED est assurément l'indispensable des Grands-Parents qui souhaitent prévenir les dommages cutanés liés à l'exposition au soleil.

### SA DOUBLE ACTION ?

Protéger la peau du combo estival (UVA, UVB et kératoses actiniques) et réparer les lésions induites par les UV. Et contrairement aux autres crèmes solaires seulement préventives, celle-ci fait la différence en soutenant la réparation de l'ADN.

# Activités ensoleillées et anti-UV POUR VOS PETITS-ENFANTS

**Ça y est, vous connaissez le combo gagnant d'un été serein avec vos Petits-Enfants et vous voilà prêts à passer de doux moments ensoleillés avec toute votre tribu !**

Alors sans perdre des yeux les bons réflexes, découvrez des activités hyper faciles à mettre en place et originales pour occuper vos après-midi en famille (à l'ombre bien-sûr).



## LES SERVIETTES DE PLAGE MUSICALES

L'idée : installez les serviettes de toute la tribu en cercle (une serviette en moins que le nombre de participants) et lancez votre meilleure playlist. Lorsque la musique s'arrête, le dernier debout est éliminé !

**Le conseil anti-ronchons :** pour choisir la musique, c'est chacun son tour !

## LE JEU PRISON-GLAÇON

L'idée : congelez les figurines préférées de vos Petits-Enfants dans un récipient adapté rempli d'eau, puis démoulez. Le premier qui libère son jouet en faisant fondre le glaçon avec un pistolet à eau a gagné !

**La super astuce :** si vous n'avez pas assez de pistolets à eau pour toute la tribu, organisez un relais en équipes.

## LA RECETTE DU VRAI PRODUIT À BULLES

L'idée : pour buller à l'ombre, mélangez 25 cl d'eau, 4 cuillères à café de liquide vaisselle, 1 cuillère à café de Maïzena et... 1 cuillère à café de sucre (pour de belles bulles qui durent plus longtemps).

**Le défi qui change tout :** bout du nez, coudes, gros orteil... on s'amuse à éclater les bulles avec une seule partie du corps !

## LE BLIND TEST VITAMINÉ

L'idée : les yeux bandés, faites deviner les goûts de 5 fruits et légumes de l'été à vos Petits-Enfants. Melon, abricot, pastèque, fraise... celui qui trouve en premier l'ingrédient mystère marque un point !

**L'alternative gourmande :** ça fonctionne très bien aussi avec les parfums de glace !



# Mon journal de bord D'OBSERVATION DE MA PEAU

ET SI VOUS APPRENIEZ À MIEUX CONNAÎTRE VOTRE PEAU ?

Prenez 2 minutes chaque soir pour observer votre peau à la lumière naturelle et répondre à ces 5 questions.

- 1** Y a-t-il **une zone de mon corps** que j'ai oubliée de protéger ? (nuque, oreilles, dessus des mains, cuir chevelu, etc.)
- 2** Ai-je **un grain de beauté** qui a changé récemment ? (forme, taille, couleur, sensation)
- 3** Ai-je remarqué **une nouvelle zone rugueuse ou croûteuse** au toucher ? (qui ne part pas malgré l'hydratation, ou qui revient régulièrement)
- 4** Ma peau présente-t-elle **une tache rouge ou rosée** persistante ? (qui gratte, pique, ou forme une croûte fine)
- 5** Ai-je eu **un coup de soleil** aujourd'hui, même léger ? (Si oui : où ? Était-ce évitable ? Ai-je bien appliqué ma protection solaire même après la baignade ? Tous les réflexes de prévention ont-ils bien été appliqués ?)

MES NOTES OU QUESTIONS À POSER  
À MON MÉDECIN/PHARMACIEN

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



## À SAVOIR

Une kératose actinique se présente souvent comme une tache rugueuse, légèrement croûteuse, qui ne disparaît pas avec le temps.

**Si vous en observez une, parlez-en sans attendre à un professionnel de santé !**



## VOTRE ALLIÉE CET ÉTÉ

Le dispositif médical ANTHELIOS 100KA+MED est la solution idéale pour tous les Grands-Parents qui cherchent à éviter et réparer les dommages causés par le soleil sur leur peau.

**En bloquant les UVA & UVB, cette crème solaire favorise la protection de la barrière cutanée et la réparation de l'ADN.**

# Les 5 zones QU'ON OUBLIE TOUJOURS DE PROTÉGER

On pense souvent à s'enduire le visage et les bras de crème solaire, mais certaines parties du corps passent trop souvent à la trappe... et ce sont précisément celles où les UV adorent laisser des traces.

**Voici les 5 zones à ne plus jamais négliger :**

## LES OREILLES

Facilement exposées, elles sont souvent oubliées. Résultat ? Rougeurs, échauffements... et possibilités de lésions précancéreuses comme la kératose actinique.

## LE CUIR CHEVELU

(surtout en cas de cheveux clairsemés)  
Même sous une chevelure clairsemée, les rayons UV passent. Casquette, chapeau et protection solaire : ne négligez pas votre sommet !

## LA NUQUE

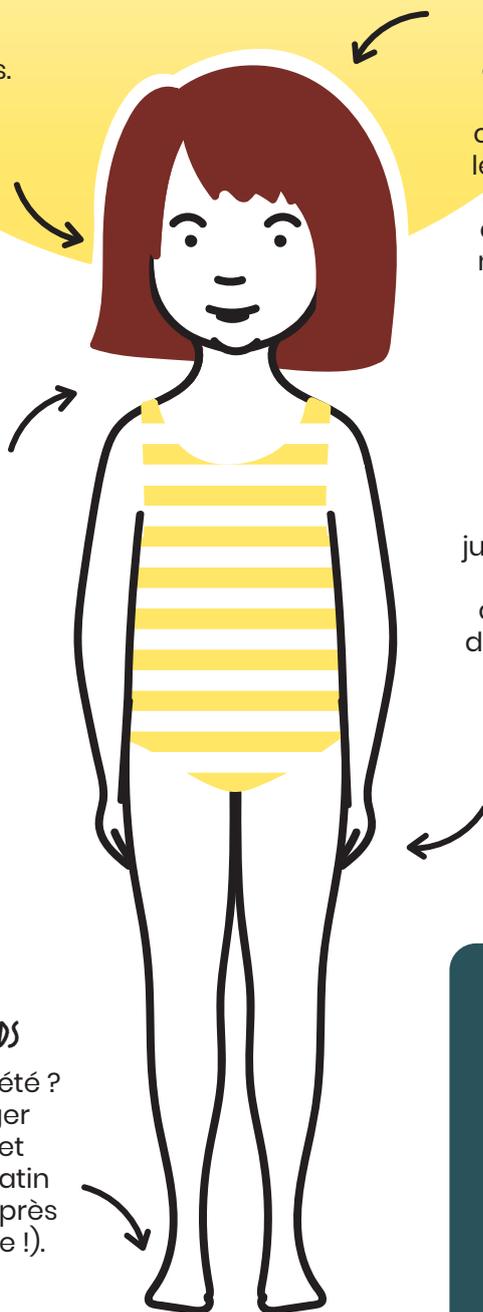
Sauf si vous portez un chapeau à large bord ou restez à l'ombre en permanence, cette zone est très exposée. Un petit coup de crème protectrice et le tour est joué !

## LES MAINS

Elles ne sont pas juste utiles pour tartiner les Petits-Enfants de crème : elles aussi doivent être protégées, surtout chez les Grands-Parents où la peau est plus fine et fragile.

## LE DESSUS DES PIEDS

En sandales tout l'été ? Pensez à protéger cette zone fine et sensible dès le matin (et à renouveler après chaque baignade !).



## LE MÉMO À RETENIR

**Ces zones sont petites mais stratégiques !**  
Parce qu'elles sont très exposées et sensibles, elles doivent être protégées avec soin pour limiter l'apparition de lésions comme les kératoses actiniques.

# La recette du goûter

## ANTI COUP DE CHAUD

### LA PIZZA PASTÈQUE

Quand le thermomètre grimpe, on mise sur un goûter rafraîchissant, hydratant et amusant... à préparer avec ses Petits-Enfants !

#### Ingrédients :

1 belle tranche de pastèque

Quelques fruits de saison : fraises, myrtilles, pêches, kiwi...

Quelques feuilles de menthe fraîche

1 cuillère à soupe de yaourt

#### Préparation :

- **Découpez** une belle tranche de pastèque bien fraîche, façon pizza.
- Avez l'aide de vos Petits-Enfants, **disposez** les fruits découpés joliment sur chaque "part".
- **Ajoutez** quelques feuilles de menthe et un trait de yaourt par-dessus.
- **Servez aussitôt...** à l'ombre, évidemment !

Un goûter... doublement rafraîchissant ! Non seulement la pastèque est délicieuse, mais elle est composée à plus de 90 % d'eau. Elle participe donc à l'hydratation de toute la tribu !

*Et on ne vous le dira jamais assez : il est recommandé de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour.*



### NOTRE RECETTE SECRÈTE

Dans des bacs à glaçons, ajoutez quelques petits morceaux de fruits frais.

Et hop, plus qu'à glisser ces glaçons fruités dans votre verre d'eau pour lui donner un coup de peps !

D'ailleurs, ça ne serait pas le moment d'aller boire un petit verre ?

# Quiz

## QUI SAURA DÉFIER LES PIÈGES DU SOLEIL ?



### 1. Après 50 ans, on est moins exposé aux risques liés au soleil :

- A – Vrai, car la peau est plus épaisse
- B – Faux, au contraire, la peau est plus fragile et les lésions plus fréquentes
- C – Vrai, si on a déjà pris beaucoup le soleil jeune

### 2. Quelle affirmation est juste ?

- A – Les UVB traversent les nuages, pas les UVA
- B – Les UV peuvent altérer les cellules de la peau, même en ville
- C – Il n'y a pas de danger si on bronze progressivement

### 3. Si ma peau ne rougit pas, c'est qu'elle est protégée :

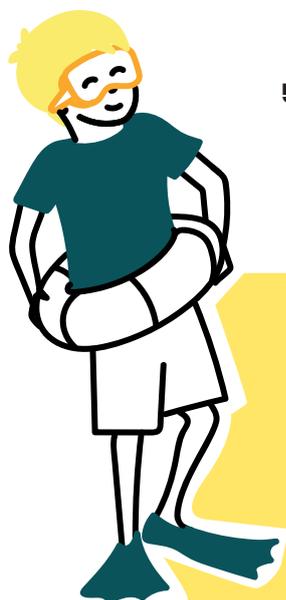
- A – Vrai, pas de coup de soleil = pas de danger
- B – Vrai, surtout pour les peaux déjà bronzées
- C – Faux, les UV peuvent endommager la peau même sans rougeur

### 4. Les UV traversent :

- A – Les vitres de voiture
- B – Les nuages
- C – Les deux

### 5. La kératose actinique, c'est...

- A – Une crème solaire
- B – Une lésion de la peau due au soleil
- C – Un type d'UV



### RÉSULTATS

**0 à 2 bonnes réponses :** Le soleil vous a bien eu !  
Relisez vite ce guide pour tout comprendre.

**3 à 4 bonnes réponses :** Bien joué !  
Encore un petit effort pour être incollable.

**5 bonnes réponses :** Champion(ne) de la prévention solaire.  
À vous de transmettre les bons gestes à toute la famille !

**grand  
mercredi**

x

**LA ROCHE POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE  
DISPOSITIFS MÉDICAUX

Ce mini-guide vous est proposé par Grand-Mercredi, la marque préférée des Grands-Parents en France et a été conçu en partenariat avec La Roche-Posay Dispositifs Médicaux.

Pour encore plus d'articles géniaux et d'idées d'activités,  
invitez tous vos amis Grands-Parents à se connecter sur : [www.grand-mercredi.com](http://www.grand-mercredi.com)